

3S Life

30-Day Challenge

Day 1		白湯を飲む	☒	Day 16		非常持ち出し袋 をチェックする	☒
Day 2		財布のレシート を抜く	☒	Day 17		リサイクルできる ものを出す	☒
Day 3		スマホ通知を1つ オフにする	☒	Day 18		飲み水を1リットル 確保する	☒
Day 4		作業スペースを 片付ける	☒	Day 19		夜にスマホを 遠ざける	☒
Day 5		今日の気づきを メモする	☒	Day 20		小さな遠出プラン を考える	☒
Day 6		着ない服を1着 手放す	☒	Day 21		未来の自分に 手紙を書く	☒
Day 7		5分だけ掃除する	☒	Day 22		電気を使わない 時間をつくる	☒
Day 8		何もしない15分 をつくる	☒	Day 23		火を使って ごはんを作る	☒
Day 9		窓を開けて 深呼吸する	☒	Day 24		地元の食材を 買ってみる	☒
Day 10		外で朝食をとる	☒	Day 25		非常時の連絡先 を確認する	☒
Day 11		ありがとうを 1回伝える	☒	Day 26		自分だけの 備えリストを書く	☒
Day 12		今日は「買わない日」	☒	Day 27		お気に入りの 空間をつくる	☒
Day 13		本棚を1段整理する	☒	Day 28		自然の中で 深呼吸する	☒
Day 14		植物に水をあげる	☒	Day 29		新しい一歩を ノートに書く	☒
Day 15		パスワードを見直す	☒	Day 30		今日の空を 見上げる	☒